

オープンウォータースイミング (OWS) スイムクリニック開催

財団法人日本水泳連盟はオープンウォータースイミング (OWS) 普及の為、“スイムクリニック”を開催します。北京五輪でのOWSの正式種目決定を受け今後ますます盛り上がるOWSの実践指導を、経験豊富なOWSトップスイマーから受けてみませんか？ 海・川・湖で泳ぐことの楽しさと安全に泳ぐ技術を身につけてみましょう。



説明をしている野尻講師・中村講師

初心者の方々へ

- ・OWSをこれから始めようとしているスイマーの方
- ・OWSを始めたが、まだ自信のないスイマーの方 e t c .

海での自己保全を基本にした、まずは完泳を目指すための練習法を指導します。楽しみながらかつ安全に泳ぐコツを学びましょう。

中級者の方々へ

- ・これから実際のレースに出場を目指しているスイマーの方
- ・実際のレースに出場しランクアップを目指しているスイマーの方 e t c .

実際のレースでのペース配分やスピードの変化などを中心としたテクニックを学びましょう。

今回は特別に(財)日本水泳連盟から派遣されたオープンウォータースイミング指導者が、神奈川県逗子海岸の海水域を利用して、参加される方々のレベルにあわせたスイムレッスンを実施します。

海でのスイム感覚を確実に身につける、そして日本を代表するトップOWSスイマーと楽しく語らう絶好の機会です。ぜひこのチャンスにふるってご参加ください。

1. 日程およびテーマ (各クラス定員 10名 先着順です)

各会でテーマを設定しております。

連続してのご参加をお勧めします。

1) 7月 2日(日) 10:00~11:15

初級A1 : テーマ「海を知ろう」 講師 野尻

中級A1 : テーマ「海での実践」 講師 疋田

2) 7月 9日(日) 14:00~15:15

- 初級A2 : テーマ「海での泳ぎ方」 講師 木原
 中級A2 : テーマ「テクニクを身につけよう」講師 山口(綾)
- 3) 7月23日(日) 10:00~11:15
 初級A3 : テーマ「レースでの泳ぎ方」 講師 山口(智)
 中級A3 : テーマ「OWSレース攻略法」 講師 杉沢
- 4) 7月30日(日) 14:00~15:15
 初級B1 : テーマ「海を知ろう」 講師 木原
 中級B1 : テーマ「海での実践」 講師 疋田
- 5) 8月 6日(日) 10:00~11:15
 初級B2 : テーマ「海での泳ぎ方」 講師 山口(智)
 中級B2 : テーマ「OWSレース攻略法」 講師 疋田
- 各回の担当講師は、予告なしに変更する場合があります。

2. 場所

神奈川県逗子海岸 東側トイレ付近

JR 横須賀線逗子駅より海岸方面へ徒歩13分

京急逗子線新逗子駅より海岸方面へ徒歩13分



3. 参加費：各回 一人2,000円

当日受付時にお支払ください

4. 集合時のご注意

- ・ 更衣は、海の家などを利用し、水着でお集まりください。
- ・ 貴重品管理は、海の家などをご利用ください。

5. 参加資格

- ・ OWS に興味のある方。
- ・ OWS の大会に参加する予定の方。

- ・ 定期的な練習を行っている高校生以上(15歳以上)の健康な男女。

6. 申し込み方法

エクセルシートに必要事項を記入の上、下記アドレスまで
エクセルシートを添付送信してください。

受付後、返信いたします

送信先：ows@mbp.nifty.com

講師紹介

木原珠子

(財)日本水泳連盟OWS委員

女子1500m自由形元日本記録保持者

第7回パンパシフィック選手権大会・OWS女子25km出場

野尻奈央子



(財)日本水泳連盟OWS委員

第9回世界水泳選手権大会・OWS女子5km出場

中村康英

(財)日本水泳連盟OWS委員

第9回世界水泳選手権大会・OWS男子25km出場(コーチ兼ハンドラー)

杉澤毅志

(財)日本水泳連盟OWS委員会 アドバイザリースタッフ

第8回世界水泳選手権大会・OWS男子25km出場

第9回世界水泳選手権大会・OWS男子25km出場

足田浩気



(財)日本水泳連盟OWS委員会 アドバイザリースタッフ

第1回世界OWS選手権大会・男子5kmおよび25km出場

第9回世界水泳選手権大会・OWS男子25km出場

2004年JOCアテネ五輪トライアスロン強化指定選手

山口智美



(財)日本水泳連盟OWS委員会 アドバイザリースタッフ

2005年グアムココスクロッシング女子総合優勝

1999年全日本福岡国際OWS・女子5km 3位

山口綾乃

(財)日本水泳連盟OWS委員会 アドバイザリースタッフ

OWSジャパンオープン館山・女子5km 3連覇(2002~2004年)

湘南オープンウォータースイミング2005・女子10km 優勝

【お問い合わせ先】

(財)日本水泳連盟OWS委員・スイムクリニック事務局

ows@mbp.nifty.com

【開催の決定判断について】

OWSスイムクリニック事務局は当日の早朝、開催地域の気象台の当日予報を参考にクリニックを開催するか否かを決定します。
開催しない場合には、当日8時までに参加者へメールで連絡いたします。

当OWSクリニックは、笹川スポーツ財団SSFスポーツエイドの助成を受けて実施しております。

[笹川スポーツ財団ホームページ](#)

